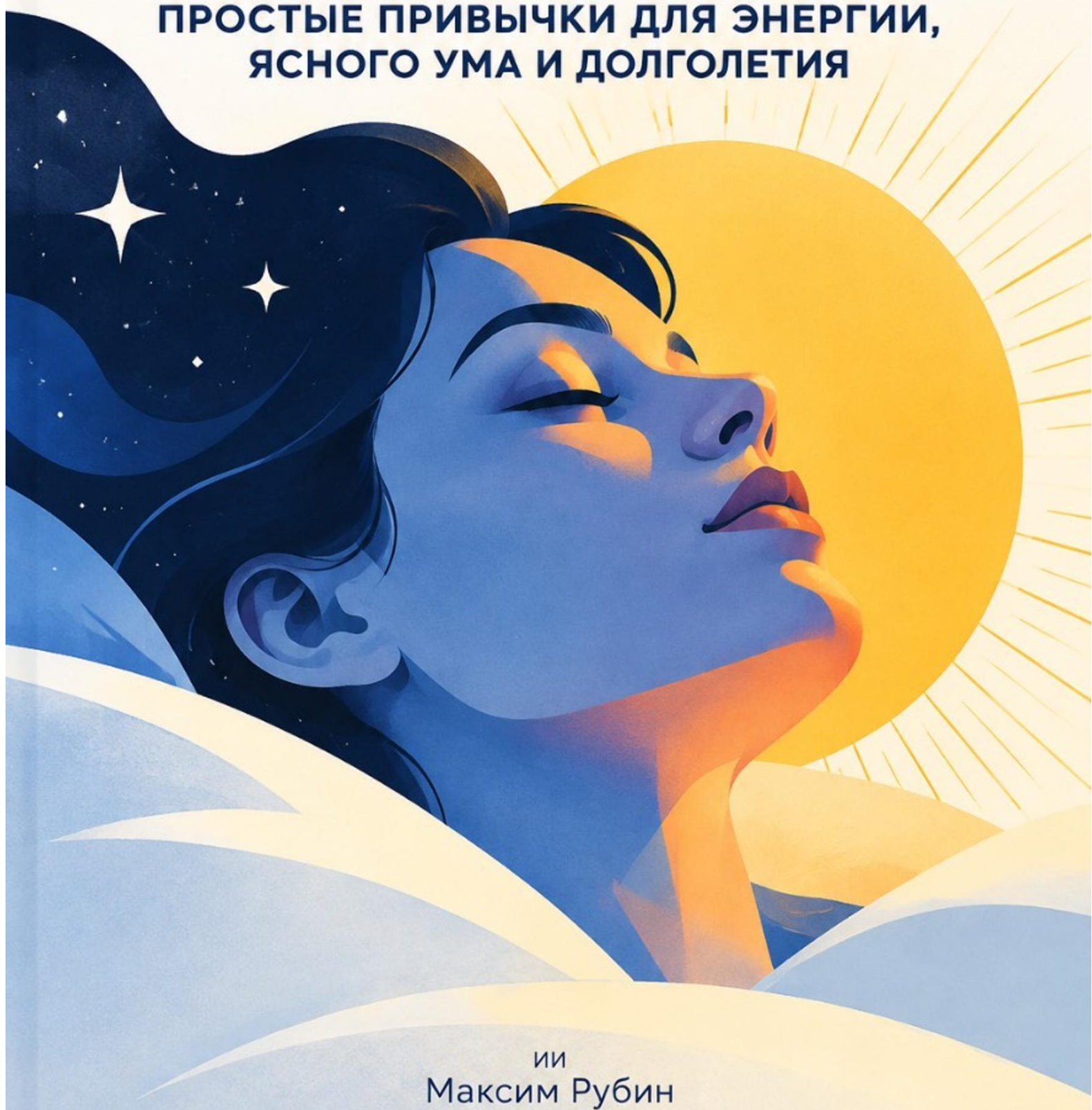


СОН

КАК СУПЕРСИЛА:

ПРОСТЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЭНЕРГИИ,
ЯСНОГО УМА И ДОЛГОЛЕТИЯ



и
Максим Рубин

Максим Рубин

**Сон как суперсила: Простые
привычки для энергии,
ясного ума и долголетия**

«Автор»

2026

Рубин М.

Сон как суперсила: Простые привычки для энергии, ясного ума и долголетия / М. Рубин — «Автор», 2026

Две чашки кофе, рассеянность, будильник на повторе — и снова утро, в котором сил не хватает даже на простые дела. Если недосып стал привычным, неужели остаётся только терпеть? Сон нельзя включить по приказу, но можно создать условия для восстановления. Эта книга поможет понять, сколько сна нужно именно вам и что сбивает внутренние часы. Простые наблюдения подскажут, как настроить режим, свет и спальню, а также оценить влияние кофеина, еды, движения и тревог. Без жёстких запретов и идеальных ритуалов: сон поддерживает память и восстановление, но не обещает чудес. Вы найдёте опоры для жизни со сменным графиком и поймёте, когда бессонница или храп требуют обращения к специалисту. Практический план на 30 дней поможет менять привычки небольшими шагами — ради большей бодрости и ясности в обычной жизни. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Рубин М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Сон — не пауза: как ночное восстановление возвращает энергию и ясность ума	6
Что происходит, пока вы спите: память, иммунитет, обмен веществ и долголетие	10
Сколько сна нужно именно вам: хронотип, потребность и честная оценка своего режима	14
Внутренние часы и сонное давление: два механизма, которые управляют ночью	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Максим Рубин

**Сон как суперсила: Простые привычки
для энергии, ясного ума и долголетия**

Сон как суперсила: Простые привычки для энергии, ясного ума и долголетия
Максим Рубин

Сон — не пауза: как ночное восстановление возвращает энергию и ясность ума

Будильник звонит в 6:40. Марина открывает глаза и несколько секунд не понимает, какой сегодня день. Потом вспоминает: вторник, встреча в десять, презентация, которую она доделывала почти до часу ночи. Она нажимает «отложить» — всего на пять минут, — и проваливается в короткий сон без отдыха.

На кухне кофе пахнет обещанием: сейчас соберусь. Первая чашка помогает дойти до остановки, вторая — пережить утреннюю переписку. Но в таблице Марина трижды перечитывает одну и ту же строку, а простое письмо клиенту откладывает так, словно собирается не ответить на вопрос, а защитить диплом. День ещё не начался, а уже кажется проигранным.

Знакомое состояние легко объяснить характером: «Я просто рассеянная», «У меня нет силы воли», «Нужно быть собраннее». Но иногда дело не в том, что вы недостаточно стараетесь. Просто мозгу и телу не хватило времени на ночное восстановление.

День, когда всё требует лишнего усилия

На встрече Марина знает материал — она сама готовила презентацию. Но когда коллега спрашивает, почему изменился прогноз, ответ не появляется сразу. Марина смотрит на цифры, ищет нужную мысль и наконец находит её с задержкой, которая кажется ей самой неловкой.

После встречи нужно выбрать между двумя вариантами решения. Обычно Марина быстро видит плюсы и минусы. Сегодня она снова открывает документы, сравнивает уже сравнённое, проверяет детали, а потом выбирает тот вариант, который требует меньше размышлений прямо сейчас. Не обязательно плохой — просто самый лёгкий для уставшего внимания.

В обед она раздражается из-за безобидного вопроса коллеги. Через минуту понимает, что ответила резче, чем хотела. На вечер в календаре по-прежнему стоят домашние дела, сообщение подруге и ещё одна рабочая задача. Кофе помогает оставаться на ногах, но не возвращает утраченную ясность. Он способен временно уменьшить ощущение сонливости, однако не заменяет сон и не отменяет потребность организма в отдыхе. А поскольку действие кофеина у разных людей длится по-разному, поздняя чашка может осложнить засыпание — даже если человек не сразу связывает одно с другим.

К вечеру Марина устала, но не настолько, чтобы лечь вовремя. Перед сном она снова садится за ноутбук: исправляет пару слайдов, проверяет почту, заодно отвечает на сообщение. Работы становится меньше, а времени для сна — тоже.

Так возникает круг: короткая ночь делает день труднее; трудный день оставляет меньше сил на разумное планирование; незаконченные дела переезжают в вечер; вечер снова отнимает время у сна. Кофе и сила воли помогают дотянуть до следующего пункта расписания, но не разрывают этот круг.

Сон — не выключатель

Мы часто представляем сон как кнопку питания: нажали — и человек отключился до утра. На деле мозг во сне не бездействует. Сон состоит из сменяющихся стадий, в которых меняются характер мозговой активности, телесные процессы и то, как организм использует время ночного отдыха.

Сон поддерживает работу внимания, памяти и эмоциональной регуляции. Он участвует в восстановлении физических ресурсов и в процессах, важных для нормальной работы организма. Это не означает, что одна хорошая ночь решит любую проблему или что сон способен заменить лечение, питание, движение и другие условия здоровья. Но регулярный сон — одна из базовых частей системы, благодаря которой днём нам легче думать, учиться, реагировать и справляться с нагрузкой.

Можно сравнить ночной отдых не с выключением компьютера, а с периодом, когда система занята обслуживанием: сортирует, укрепляет, перенастраивает, распределяет ресурсы. Метафора не описывает всё буквально, но помогает уловить главное: отсутствие видимой дневной деятельности не означает отсутствия работы. Сон — не пустое место в расписании, а отдельный вид активности организма.

Недосып при этом не действует на всех одинаково. Один человек первым замечает, что постоянно хочется прилечь; другой — что стал вспыльчивым, третьему сложнее удерживать внимание или принимать решения. Иногда изменения настолько небольшие, что человек привык считать их своей нормой. Он может искренне думать, что всегда работал «на тумане», хотя сам туман становится гуще после коротких ночей.

Именно поэтому полезно не судить себя по одному тяжёлому утру, а понаблюдать за повторяющейся картиной. Не ради оценки «хорошо» или «плохо». Ради ответа на простой вопрос: как устроен мой сон и что происходит с моим днём рядом с ним?

Почему усилий не всегда достаточно

Сонливость — это не просто скука и не недостаток мотивации. На желание спать влияют, среди прочего, время бодрствования и внутренние суточные ритмы. У организма есть собственные циклы готовности ко сну и бодрствованию. Поэтому одинаковая длительность сна может ощущаться по-разному в разные дни, а попытка лечь намного раньше привычного времени не всегда заканчивается быстрым засыпанием.

Кофе способен изменить ощущение бодрости, но ощущение бодрости и восстановленность — не одно и то же. Чашка кофе может сделать сонливость менее заметной, однако не возвращает автоматически способность долго концентрироваться, не гарантирует ясного решения и не отменяет последствий недостаточного отдыха. Это похоже на то, как приглушить сигнальную лампу в машине, не выяснив, почему она загорелась. Сигнал стал тише — причина не обязательно исчезла.

Силой воли тоже можно какое-то время перекрывать усталость. Но тогда обычные задачи нередко требуют большего напряжения: внимание приходится удерживать усилием, эмоции — сдерживать сознательно, а ошибки — дополнительно перепроверять. День становится дороже по внутренним затратам.

Это не призыв считать каждую позднюю ночь катастрофой. Иногда дедлайн реален, младенец просыпается, смена заканчивается поздно, а близкому человеку нужна помощь. Жизнь не всегда позволяет идеально соблюдать режим. Важно другое: не превращать вынужденные исключения в незаметный стандарт и не обвинять себя за условия, которые вы не полностью контролируете. Наблюдение начинается с любопытства, а не с приговора.

Семь дней без оценок

На ближайшую неделю не нужно перестраивать всю жизнь, отказываться от кофе или ложиться в одно и то же время с железной точностью. Сначала соберите небольшие сведения о себе. Дневник сна — не медицинская диагностика и не экзамен на правильность. Это способ заметить связи, которые в обычном ритме легко пропустить.

Заполняйте его утром и вечером. Достаточно нескольких минут. Если вы не помните точное время, запишите примерное: точность до минуты здесь не нужна.

День

Легла в постель

Встала

Ночные пробуждения

Сонливость днём (1–5)

Настроение (1–5)

Концентрация (1–5)

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

Шкалу удобно понимать так: 1 — почти нет сонливости, настроение или концентрация очень плохие; 5 — сонливость выражена сильно, настроение или концентрация очень хорошие. Для сонливости используйте направление наоборот, чем для двух последних показателей: заранее подпишите для себя, что именно означает каждая цифра. Например: «1 — совсем не клонит в сон, 5 — трудно оставаться бодрым». Главное — сохранить одну и ту же шкалу на всю неделю.

В графе о ночных пробуждениях можно коротко указать, что вы помните: «проснулась один раз», «долго не могла снова уснуть», «не заметила пробуждений». Не пытайтесь следить за собой всю ночь и не переживайте, если подробности забылись. Записывайте только то, что действительно помните.

Если хочется, добавьте на полях короткие заметки: поздний кофе, дневной сон, необычный стресс, болезнь, ночная смена, шум за окном. Не превращайте дневник в бухгалтерию каждого вдоха. Эти пометки нужны лишь для контекста — иногда именно он помогает понять, почему две похожие ночи дали разное самочувствие.

Как читать записи

Через семь дней посмотрите не на отдельную «неудачную» ночь, а на общие закономерности.

1. Сравните время сна и утро. Замечаете ли вы, что после более короткой ночи чаще откладываете будильник или сильнее клонит в сон? Это не доказывает причинно-следственную связь, но может подсказать, куда присмотреться.

2. Найдите свой дневной сигнал. Что меняется первым: настроение, способность удерживать внимание, терпение, желание выпить ещё кофе? Чем конкретнее наблюдение, тем полезнее оно в жизни. «Я плохо функционирую» — туманная оценка; «после короткой ночи я дольше проверяю простые письма» — уже заметный ориентир.

3. Отделите факт от самокритики. Запись «легла в 00:50, встала в 6:40, после обеда клевала носом» описывает события. «Я безответственная и ничего не умею планировать» — оценка личности, которая не помогает увидеть картину.

4. Не пытайтесь немедленно исправить всё. Первая неделя нужна не для того, чтобы добиться идеального результата, а чтобы увидеть исходную точку. Если вы заметили, что в рабочие дни сон регулярно сдвигается из-за дел, выберите позже один небольшой шаг, который реально проверить. Например, заранее определить время, когда вы перестаете открывать новые задачи. Но не вводите за один вечер пять запретов и три сложных ритуала.

Телефон и часы для отслеживания сна могут показывать приблизительные оценки, однако они не знают наверняка, как вы себя чувствуете, и не ставят диагнозов. Если цифры

устройства заставляют тревожиться, а утреннее состояние им противоречит, полезнее записать собственные наблюдения, чем подчиняться безличной оценке.

Не награда, а часть плана

В пятницу Марина заполняет последнюю строку дневника. Неделя не была идеальной: в среду поздно вернулась, в четверг проснулась среди ночи, в пятницу опять выпила кофе после обеда. Но записи показали одну вещь: после коротких ночей ей труднее удерживать внимание на совещаниях и заметно сложнее не раздражаться на близких. Раньше она считала это просто «рабочей неделей». Теперь видит связь, которую можно учитывать.

Вечером у неё снова остаётся задача, которую можно начать. Марина оценивает её не по принципу «сначала сделаю всё, потом отдохну», а спрашивает: действительно ли это должно быть закончено сегодня? Ответ — нет. Она записывает первый шаг на утро, закрывает ноутбук и идёт готовиться ко сну.

Это не сцена чудесного преображения. Она не проснулась на следующий день новой версией себя и не получила гарантию, что все дела станут лёгкими. Но вечером она сделала выбор не из чувства вины и не ради идеального режима. Она оставила место для восстановления — той части повседневной системы, которая помогает ей выполнять остальные задачи.

Если нехватка сна стала постоянной, мешает работе и повседневной жизни, или вы регулярно просыпаетесь с ощущением, что не отдохнули, стоит обсудить это с медицинским специалистом. Особенно важно не игнорировать выраженную дневную сонливость, громкий регулярный храп, замеченные близкими паузы дыхания во сне или длительные трудности с засыпанием и ночными пробуждениями. Дневник может помочь описать происходящее, но не заменяет медицинскую оценку.

Сон не обещает безупречных дней и не избавляет от всех проблем. Его ценность скромнее и надёжнее: он поддерживает возможности, которыми мы пользуемся каждый день, — замечать, запоминать, выбирать, выдерживать нагрузку и возвращаться к равновесию. Поэтому начните не с наказаний и строгих правил, а с внимательного наблюдения. Иногда первый шаг к большему ресурсу — просто перестать считать ночь потерянным временем. К вечеру Марина закрыла ноутбук не потому, что заслужила отдых, а потому, что отдых тоже был частью её плана.

Что происходит, пока вы спите: память, иммунитет, обмен веществ и долголетие

В 23:47 Лера открыла конспект по биологии. В 00:30 решила, что сначала разберёт сложные темы, в 02:10 заварила ещё чаю, а в 04:15 убедила себя: если не ложиться совсем, утром в голове останется больше. Перед экзаменом она перечитала страницы трижды. Но на первый вопрос посмотрела так, словно видела его впервые.

Лера не была ленивой или недостаточно способной. Она просто приняла бодрствование за дополнительное время на учёбу, а сон — за пустое место между занятиями. На деле это место больше похоже на ночную смену: пока сознание не ведёт переговоров с конспектом, мозг и тело продолжают работу. Не одну загадочную процедуру, после которой мы просыпаемся «полностью обновлёнными», а множество процессов, связанных между собой и повторяющихся на протяжении ночи.

Представьте, что мы идём по зданию после закрытия. На этаже тихо, но за дверями включён свет: где-то сортируют документы, где-то регулируют температуру, где-то проверяют оборудование. Это удобная метафора — только важно помнить её пределы. В организме нет маленького ночного диспетчера, который распределяет задачи по расписанию, а каждый этап сна не занимается единственной функцией. Системы мозга и тела работают совместно, и на их работу влияют не только сон, но также здоровье, образ жизни и обстоятельства.

Сначала — карта ночной смены

За ночь мы обычно проходим несколько циклов, в которых сменяют друг друга стадии сна без быстрых движений глаз (NREM) и сон с быстрыми движениями глаз (REM). В NREM выделяют более лёгкие стадии и глубокий сон. Циклы часто описывают как примерно полуторачасовые, но это не механизм с заводским таймером: продолжительность меняется от человека к человеку и от ночи к ночи.

В первой части ночи обычно больше глубокого сна, ближе к утру становятся длиннее периоды REM-сна. Но границы не похожи на чёткие переборки корабля: сон — динамичное состояние, а не четыре отдельные комнаты с табличками «память», «иммунитет», «обмен веществ» и «ремонт». Ниже — маршрут по важным направлениям этой смены, а не карта с жёстким разделением обязанностей.

Станция первая. Мозг и память: архив без гарантий

Днём мозг встречает людей, слова, маршруты, пароли от приложений и фразу «я точно запомню, куда положил ключи». Всё это конкурирует за внимание. Сон связан с тем, как новые воспоминания закрепляются, переорганизуются и соединяются с уже известными.

Один бытовой образ — библиотека после закрытия. Днём туда приносят стопки новых книг; ночью часть материалов каталогизируют, а часть связывают с тем, что уже есть в фонде. Но мозг не просто копирует каждую минуту дня в идеальную архивную запись. Важное может укрепиться, второстепенное — ослабнуть, а новые сведения — встроиться в прежние знания. Исследователи связывают эти процессы с совместной работой разных стадий сна и сетей мозга.

Например, во время медленного сна наблюдаются процессы, которые могут помогать взаимодействию гиппокампа — одной из структур, участвующих в формировании новых воспоминаний, — с корой мозга. Важную роль здесь, вероятно, играют ритмы мозговой активности и так называемые сонные веретёна. REM-сон тоже участвует в обработке информации: его изучают в связи с эмоциональной памятью, навыками и интеграцией опыта. Но было бы слишком просто сказать: «глубокий сон запоминает факты, REM-сон отвечает за чувства». Разные задачи опираются на несколько систем, а результаты исследований зависят от того, что именно человек учил и как проверяли память.

Есть ещё один нюанс: сон важен не только после учёбы. Если вы спали плохо, на следующий день могут пострадать внимание, скорость реакции и способность удерживать информацию. Материалу труднее «войти в архив», если библиотекарь всё время отвлекается и забывает, зачем пришёл в комнату.

Это особенно заметно в случае Леры. Ей казалось, что ещё три часа чтения дадут больше, чем сон. Однако к утру она хуже различала главное и второстепенное, чаще перечитывала одну строку и с трудом вспоминала определения. Часы за открытым учебником не равны часам качественного обучения.

Практика для учёбы: после знакомства с темой закройте конспект и попробуйте своими словами ответить на вопросы: «Что я только что узнал?», «Как это связано с предыдущей темой?», «Какой пример я могу привести?» Затем сверьтесь с материалом и отметьте пробелы. Такой активный вызов памяти полезнее, чем многократное пассивное перечитывание. Вернитесь к теме позже — например, на следующий день. Сон не заменяет повторение, но отдых между занятиями становится частью стратегии обучения.

Станция вторая. Иммунная регуляция: не щит, а согласованная работа

Иммунитет часто представляют как армию, которая сражается с захватчиками. В этом образе есть доля истины, но он неполон: иммунная система не только атакует, она распознаёт сигналы, регулирует воспалительные реакции и помогает различать угрозу и безопасные для организма процессы. Это скорее сложная служба наблюдения и координации, чем отряд, которому достаточно выдать громкий приказ «защитить меня».

Сон связан с иммунной регуляцией. Во время него меняются сигнальные процессы и активность отдельных иммунных клеток. Исследования также показывают связь сна с реакцией организма на некоторые прививки, хотя эффект зависит от множества обстоятельств и не превращает хороший сон в гарантию конкретного иммунного ответа. А когда человек болеет, сон может меняться: организм и мозг реагируют на болезнь, и потребность в отдыхе иногда ощущается сильнее.

Бытовая метафора — ночное совещание службы, которая следит за безопасностью. Но и здесь есть предел: иммунная система не «перезагружается» каждую ночь, а организм не становится неуязвимым после удачного сна. На здоровье влияют инфекции, питание, хронические заболевания, стресс, прививки, доступ к медицинской помощи и множество других факторов.

Проверка мифа: если я одну ночь спал хорошо, значит, я защищён от простуды? Нет. Достаточный сон — один из факторов нормальной регуляции, не непробиваемый щит. И наоборот: одна плохая ночь не означает, что иммунитет «сломался». Полезнее смотреть на общий режим и самочувствие, а при симптомах болезни — действовать по медицинским рекомендациям, а не пытаться компенсировать всё ранним отходом ко сну.

Станция третья. Обмен веществ: связь с ритмами и повседневными решениями

Организм не одинаково реагирует на еду и нагрузку во все часы суток. На работу обмена веществ влияют внутренние суточные ритмы, время сна и бодрствования, состав пищи, физическая активность и индивидуальные особенности. Сон — одна из деталей этой системы, а не самостоятельный регулятор, который за ночь «чинит гормоны».

Недосып может влиять на чувствительность к инсулину, аппетит и выбор еды. После короткой ночи одни люди замечают более сильное чувство голода; другие прежде всего ощущают усталость и тянутся к привычной, часто более калорийной пище. Изменения гормонов аппетита в исследованиях бывают неодинаковыми, поэтому объяснять любое желание съесть печенье одной конкретной гормональной кнопкой было бы неверно. Но общий практический смысл понятен: когда мы не выспались, нам зачастую сложнее регулировать внимание, настроение и решения — в том числе связанные с едой.

Представьте, что метаболизм — это городская система транспорта. Сон влияет на расписание, а свет, время еды и активность тоже задают движение. Если несколько ночей под-

ряд расписание сбито, городу может стать труднее поддерживать привычный ритм. Но нельзя утверждать, будто одна бессонная ночь немедленно превращает организм в «сломанный метаболизм». Последствия зависят от длительности недосыпа, состояния здоровья и повседневной среды.

Практический вывод не в том, чтобы запрещать себе поздний ужин или винить себя за каждую ночь с плохим сном. Попробуйте заметить повторяющиеся связи: после каких ночей труднее сосредоточиться, чаще хочется перекусить, сложнее выбрать прогулку вместо лифта? Наблюдение помогает найти рабочие решения: приготовить простой завтрак заранее, не планировать важные решения на момент сильного утомления, распределить нагрузку равномерно. Это не лечение нарушений сна, а способ сделать день немного устойчивее.

Станция четвёртая. Восстановление: ремонт, который не обещает вечной новизны

Во сне меняется работа нервной и сердечно-сосудистой систем. В некоторые периоды снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление; в других показатели могут меняться. Сон также связан с процессами восстановления тканей и регуляции гормонов, участвующих в росте и обмене. После физической нагрузки отдых помогает организму справляться с восстановлением, хотя результат зависит и от тренировок, питания, возраста, здоровья.

Можно сравнить это с техническим обслуживанием здания: ночью проверяют системы, но не заменяют за один раз все трубы и проводку. Метафора опять не буквальна. Организм не останавливает дневную работу, чтобы провести универсальный ремонт; многие процессы идут и днём, а ночной сон создаёт для них особые условия.

Отдельно часто обсуждают «очищение мозга». В исследованиях на животных обнаружено, что во время сна меняются процессы движения жидкости и удаления некоторых веществ из мозговой ткани. У людей эта область продолжает изучаться: детали механизмов и их значение для долгосрочного здоровья пока нельзя превращать в обещание, что сон действует как ночная детокс-процедура. Печень, почки, лёгкие и другие органы выполняют свои функции, и сон не заменяет их работу, медицинскую помощь или разумные повседневные привычки.

Проверка мифа: «Если я высплюсь, организм очистится от всего вредного». Нет. Сон — важное физиологическое состояние, связанное с рядом восстановительных и регуляторных процессов, но не волшебное средство и не способ отменить действие алкоголя, хронического стресса, болезней или вредных условий труда.

Сон и долголетие: важная связь без обещания бессмертия

Люди, которые регулярно спят слишком мало, чаще сталкиваются с рядом проблем со здоровьем. В крупных наблюдательных исследованиях недостаточный сон связан, в частности, с неблагоприятными показателями сердечно-сосудистого и метаболического здоровья. Но связь — ещё не доказательство, что именно сон сам по себе вызвал каждое последствие. На картину могут влиять сменная работа, хроническая боль, тревожность, апноэ сна, социальные условия, лекарства, питание и другие факторы.

Есть и обратная ловушка: если в данных обнаруживается связь долгого сна с риском заболеваний, это не означает, что человеку следует сокращать сон ради долголетия. Длительный сон может быть следствием уже существующего заболевания, плохого качества сна или других обстоятельств. В статистике часто видна дорога в обе стороны: здоровье влияет на сон, а сон связан со здоровьем.

Поэтому честная формулировка звучит скромнее и полезнее: регулярный сон — один из факторов благополучия и здорового старения, но не гарантия долгой жизни и не единственная её причина. Не стоит пытаться выжать из сна обещание, которого наука дать не может. Лучше поддерживать условия для сна и обращать внимание на устойчивые трудности. Если вы долго не можете уснуть, часто просыпаетесь, регулярно засыпаете днём или близкие замечают гром-

кий храп с паузами дыхания, обсудите это с медицинским специалистом. Сильную сонливость не всегда можно исправить дисциплиной.

Карта ночной смены: четыре вопроса к мифам

Перед тем как поверить очередному громкому совету о сне, спросите себя:

1. Память: обещают ли мне, что одна стадия сна отвечает за запоминание всего материала? Скорее всего, это чрезмерное упрощение.

2. Иммуитет: называют ли сон полной защитой от болезней? Сон поддерживает регуляцию, но не заменяет другие меры здоровья.

3. Обмен веществ: утверждают ли, что одна плохая ночь навсегда «сломала гормоны»? Один эпизод не равен хронической проблеме; важны длительность и контекст.

4. Восстановление и долголетие: обещают ли «детокс», омоложение или гарантированную долгую жизнь? Такие формулировки выходят далеко за пределы надёжных выводов.

Вернёмся к Лере. На следующей неделе она начала готовиться не с ночи перед экзаменом, а с коротких занятий в течение нескольких дней. После каждого разбора закрывала конспект, воспроизводила основные идеи по памяти и отмечала вопросы, к которым нужно вернуться. Вечером оставляла время на спокойное завершение занятий, а перед сном не пыталась впихнуть в голову последнюю главу целиком.

На экзамене ей всё ещё пришлось подумать. Сон не превратил сложные вопросы в лёгкие и не гарантировал пятёрку. Но она быстрее поняла, о чём спрашивают, вспомнила связи между темами и смогла рассуждать, а не только узнавать знакомые строки. Это и есть разумный союз учёбы с ночной сменой: не ждать от сна магии, а не мешать ему делать свою часть работы.

Когда мы спим, организм не выключается. Мозг продолжает обрабатывать опыт, тело регулирует множество процессов, а системы восстановления работают в связке, а не по отдельным волшебным расписаниям. Хорошая ночь не решает всех проблем, но хронически отнимать сон у себя — значит лишать организм важного условия для обычной работы. Практичный первый шаг прост: учиться с паузами, возвращаться к материалу и считать сон частью плана, а не пустотой между делами.

Сколько сна нужно именно вам: хронотип, потребность и честная оценка своего режима

— Пять часов — и я в порядке, — сказал Павел, подливая себе кофе. — Люди просто слишком много спят.

Марина подняла глаза от чашки:

— А я без восьми с половиной превращаюсь в злую тень. И всё равно иногда думаю, что это лень.

Они сидели на кухне перед работой. Павел говорил с гордостью человека, который нашёл короткий путь к успеху. Марина — с той осторожной виноватостью, будто призналась в слабости. Оба сравнивали себя с одной и той же негласной нормой: успешный человек рано встаёт, мало спит и не жалуется. Но их тела не подписывали этот договор.

Павел в будни держался на кофе и привычке, а по выходным просыпался ближе к полудню. Марина ложилась раньше, вставала по будильнику и после обеда начинала мечтать о диване. Кто из них спит «правильно»? По одной цифре этого не узнать. Пять часов могут быть для одного человека явным недобором, а восемь — для другого подходящей потребностью. И наоборот: длительный сон сам по себе не гарантирует бодрости.

Чтобы оценивать режим честно, важно различать две вещи: **когда вам естественнее спать и сколько сна вам требуется.**

Хронотип — это расписание, а не количество сна

Представьте, что у каждого есть внутреннее расписание, которое подсказывает, когда легче просыпаться и когда организм начинает готовиться ко сну. У одного это расписание сдвинуто раньше: вечером быстро клонит в сон, зато в шесть утра голова уже ясная. Другому удобнее лечь позднее и начинать день не на рассвете. Это и называют хронотипом — предпочтительным временем сна и бодрствования.

Хронотип не говорит, сколько часов нужно спать. «Сова» может нуждаться в восьми часах, как и «жаворонок», просто эти часы окажутся на циферблате в разное время. Если сову заставить каждый день вставать на рассвете, она может недосыпать, хотя формально проводит в постели достаточно времени. Если жаворонок пытается бодрствовать до глубокой ночи, чтобы соответствовать моде на поздние вечера, он тоже может расплачиваться за это сонливостью.

Впрочем, деление на сов и жаворонков — не две жёсткие коробки. Между ними много вариантов, а предпочтительное расписание меняется с возрастом, образом жизни, освещением и обязательствами. Подросткам часто сложнее засыпать рано; с возрастом время сна у многих сдвигается. Работа по сменам, утренние поездки, маленькие дети и вечерний яркий свет тоже способны заметно повлиять на привычный ритм. Это не делает ваше расписание выдуманным — но напоминает, что оно не всегда целиком определяется врождёнными особенностями.

Потребность во сне — другой вопрос: сколько отдыха нужно именно вашему организму, чтобы вы могли нормально функционировать. Для большинства взрослых экспертные рекомендации служат ориентиром: регулярно спать не менее семи часов; часто называют диапазон около семи-девяти часов. Но это не личное предписание и не экзамен, где восемь часов — правильный ответ, а семь с половиной — ошибка. Детям и подросткам, как правило, нужно больше. В старшем возрасте сон может стать более чутким или дробным, однако потребность в восстановлении не исчезает автоматически.

Иными словами, хронотип отвечает на вопрос «когда?», а потребность — «сколько?». Одно не заменяет другое.

Одинаковый будильник — разный результат

Вернёмся к Павлу и Марине. Если сравнить только количество сна, может показаться, что Марина «перебирает», а Павел достиг завидной эффективности. Но картина меняется, если смотреть на весь режим. Павел говорит, что чувствует себя нормально, однако уже в автобусе иногда клюёт носом, а в субботу спит заметно дольше. Марина, напротив, после достаточного сна обычно легко работает, не борется с сонливостью и не пытается отсыпаться в выходные.

Это не означает, что потребность Марины точно равна восьми с половиной часам, а Павла можно заочно объявить недосыпающим. Это означает лишь, что их будни дают поводы приглядеться к режиму, а не хвалить или стыдить кого-то из них.

Иногда человек, который годами спит мало, перестаёт замечать собственную сонливость: она становится привычным фоном. Но привычное ощущение не всегда точно отражает внимание, скорость реакции и способность сохранять концентрацию. Поэтому оценивать себя полезно не только по фразе «я вроде нормально», но и по повторяющимся признакам: приходится ли постоянно переставлять будильник, клонит ли в сон на спокойных занятиях, падает ли внимание, нужно ли долго отсыпаться в выходные.

На сон также влияют обстоятельства, которые легко принять за «свою норму». Стресс может затруднить засыпание; болезнь — временно увеличить потребность в отдыхе; боль, некоторые лекарства, алкоголь и позднее употребление кофеина — изменить качество ночи. После периода недосыпа первые ночи более продолжительного сна могут быть частью восстановления. Потребность во сне не работает как банковский счёт, где каждый недостающий час можно без остатка вернуть одним долгим утром, но накопившееся ограничение действительно может проявляться в последующие дни.

Редкие люди, похоже, способны устойчиво обходиться очень малым количеством сна без заметной сонливости и снижения повседневного функционирования. Однако гордость за пять часов, привычка к кофе и способность дотянуть до вечера сами по себе не доказывают, что вы относитесь к этой небольшой группе. Не стоит объявлять себя «короткоспящим» только потому, что так удобнее расписанию.

Две недели наблюдений — без экзамена и самонаказания

Узнать свою рабочую потребность помогает не разовая ночь и не впечатление от выходного, а короткое наблюдение за обычной жизнью. Предлагаю вести личный профиль сна **14 дней**. Его задача — не поставить диагноз и не заставить вас срочно стать другим человеком. Это небольшой сбор данных: достаточно ли вам времени для сна, как вы чувствуете себя днём и что меняет картину.

По возможности сохраняйте привычное, относительно стабильное время подъёма. Не нужно добиваться идеальной точности и устраивать себе жёсткий режим во что бы то ни стало: жизнь с детьми, сменами или плавающим графиком не всегда это позволяет. Просто отмечайте, когда обстоятельства заметно меняли подъём. Не ограничивайте сон специально, чтобы «проверить силу воли», и не заставляйте себя ложиться на несколько часов раньше, если вы ещё не сонны. Важно наблюдать реальную жизнь, а не создавать для неё суровый эксперимент.

Время сна записывайте приблизительно. Время, когда вы легли в постель, — ещё не обязательно время, когда заснули. Если помните, отметьте примерную длительность засыпания и длительные ночные пробуждения. Не нужно смотреть на часы при каждом повороте: для этой задачи достаточно оценки утром.

Перед началом используйте простую шкалу дневной сонливости:

- **0** — сонливости почти не было;
- **1** — иногда клонило в сон, но это мало мешало;
- **2** — сонливость заметно мешала делам;
- **3** — приходилось бороться со сном или случались непроизвольные задрёмывания.

Отдельно коротко оцените настроение и концентрацию — например, словами «ровные», «хуже обычного» или «лучше обычного». Записывайте обстоятельства, которые могли повли-

ять на ночь: поздний кофе, алкоголь, стресс, болезнь, позднее окончание работы, дневной сон, поездку или необычно высокую нагрузку.

День

Лёг(ла) / примерно заснул(а)

Подъём

Сон, примерно

Сонливость, настроение и концентрация

Что могло повлиять

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Утром достаточно заполнить одну строку, не превращая дневник в ещё одну работу. Если вы пользуетесь часами или приложением, данные можно записать, но относитесь к ним как к приблизительным оценкам, а не к лабораторному измерению. Устройства нередко уверенно показывают минуты и стадии сна, которые не способны точно определить. Ваши записи о самочувствии и обстоятельствах важны не меньше цифр на экране.

К выходным присмотритесь особенно внимательно. Если после короткой рабочей недели вы спите дольше, это может указывать на то, что в будни сна было недостаточно. Но один длинный сон ничего окончательно не доказывает: на него влияют поздний отход ко сну, накопившаяся усталость, болезнь и просто изменение расписания. Запишите разницу и ищите повторяющийся рисунок, а не выносите себе вердикт по одной субботе.

Как прочитать свой профиль

Через две недели не пытайтесь вычислить «идеальную цифру» с точностью до пяти минут. Ищите диапазон, в котором вы чаще просыпаетесь сравнительно восстановленным, днём сохраняете внимание и не нуждаетесь в регулярном длительном отсыпании. Спросите себя:

1. В какие дни я чувствовал(а) себя наиболее устойчиво — и сколько спал(а) перед ними?
2. Повторялась ли выраженная сонливость после нескольких ночей определённой длительности?
3. Отличались ли выходные от будней по продолжительности сна и самочувствию?
4. Влияли ли поздний кофе, стресс, смена графика, алкоголь или дневной сон?
5. Не было ли ощущения, что расписание не подходит моему естественному времени засыпания и пробуждения?

Допустим, после ночей примерно по семь часов вы несколько дней подряд с трудом просыпаетесь и к вечеру теряете концентрацию, а после ночей подлиннее чувствуете себя устойчивее. Это повод выделить дополнительное время для сна и посмотреть, повторится ли улучшение. Не диагноз и не окончательная цифра, а полезная гипотеза. Если же после долгого сна бодрости не прибавляется, стоит учесть не только длительность, но и качество сна, состояние здоровья и другие факторы.

Постарайтесь сформулировать итог не как «мне положено спать ровно восемь часов», а как рабочую заметку: **«При таком расписании я обычно чувствую себя лучше, если у меня есть примерно столько-то времени на сон; при меньшей продолжительности чаще замечаю такие-то признаки»**. Это и есть ваш предварительный рабочий диапазон. Его можно пересматривать, если меняются работа, здоровье, возраст или семейные обстоятельства.

Если записи показывают, что график не оставляет вам достаточного времени на сон, не пытайтесь компенсировать это очередной гонкой за ранним подъёмом. Для начала найдите, можно ли бережно освободить время для отдыха и уменьшить то, что регулярно отодвигает сон. При явной нехватке не нужно специально урезать его ради эксперимента. Если же ранний подъём обязателен, отметьте это как ограничение: дневник сможет описать ваш режим, но не превратит недосып в подходящую именно вам норму.

Когда дневника недостаточно

Самонаблюдение помогает увидеть закономерности, но не заменяет медицинскую оценку. Обсудите ситуацию со специалистом, если сильная сонливость сохраняется постоянно, несмотря на достаточную возможность спать; если вы непроизвольно засыпаете днём; если сон регулярно нарушается и это мешает жить. Стоит обратить внимание и на громкий храп с паузами дыхания, пробуждения от удушья, выраженное беспокойство или неприятные ощущения в ногах вечером, а также на устойчивую бессонницу.

Особенно важно не садиться за руль и не выполнять опасную работу, если вас клонит в сон. В таком состоянии недостаточно сказать себе: «Я привык». Безопасность важнее эксперимента с режимом.

Павлу и Марине не нужно побеждать друг друга на кухне. Павлу полезнее узнать, что стоит за его пятью часами: действительно ли он регулярно просыпается восстановленным или просто привык не замечать дневную усталость. Марине — перестать считать потребность в более долгом сне признаком лени и проверить, как на её состояние влияют расписание и качество ночей. Им обоим нужны не чужие оценки, а честные наблюдения за собственным самочувствием.

Универсальная цифра может быть ориентиром, но она не знает вашего хронотипа, возраста, расписания и того, как вы чувствуете себя на следующий день. В течение двух недель записывайте сон, бодрость, сонливость и обстоятельства ночи. Затем ищите не идеальный рекорд и не повод для стыда, а устойчивый диапазон, в котором вам легче жить и работать.

Когда вы начнёте замечать, в какие часы сон приходит охотнее и почему после одних ночей бодрость держится, а после других рассыпается, возникнет следующий вопрос: какие силы внутри организма задают это время и накапливают потребность во сне?

Внутренние часы и сонное давление: два механизма, которые управляют ночью

В 22:15 Андрей выключил ноутбук и объявил себе: «Сегодня лягу пораньше». Он встал в шесть утра, весь день провёл на ногах, а теперь рассчитывал, что организм послушно выключится по расписанию. Но в кровати мысли только ускорились. Андрей перевернул подушку, проверил время, ещё раз проверил — и к полуночи уже злился на себя за то, что не спит.

На следующий вечер он повторил попытку. А через пару дней, проснувшись в выходной почти в одиннадцать, удивился, что в десять вечера сон снова не пришёл. «Я же не выспался накануне», — рассуждал он. Но организм не ведёт бухгалтерию сна по принципу «потратил — немедленно верни». На засыпание влияют два разных процесса, и они не всегда приходят к одному решению одновременно.

Представьте, что ночью вашим сном управляют два дирижёра.

Первый задаёт время суток. Он ориентируется на внутренние биологические часы и помогает организму различать день и ночь. Второй следит за тем, сколько времени вы бодрствовали: чем дольше вы не спите, тем сильнее становится потребность во сне. Первый дирижёр говорит: «Сейчас подходящий час для сна» или «Организм пока настроен на бодрствование». Второй добавляет: «Силы ещё есть» или «Пора отдохнуть».

Обычно они работают согласованно. Но если ритм жизни сбивается, один может звать на сцену ночной покой, а другой — продолжать дневную увертюру. Тогда можно быть уставшим, но не сонным; или, наоборот, клевать носом в неудобное время, а вечером неожиданно получить второе дыхание.

Дирижёр времени: когда организм ожидает сон

Внутренние часы помогают организму поддерживать примерно суточный ритм. Они влияют на то, когда мы обычно ощущаем бодрость, когда начинает клонить в сон и как меняется работа разных систем в течение дня. Их центральный механизм находится в мозге, но для нас важнее практический вывод: биологические часы не переключаются мгновенно от одной команды «лечь сейчас».

Главный ориентир для них — смена света и темноты. Другие повторяющиеся события тоже могут помогать организму узнавать привычный распорядок: время пробуждения, приёмы пищи, активность. Но свет особенно важен. Утренний дневной свет обычно поддерживает раннюю настройку ритма, а яркий свет поздним вечером может сдвигать внутреннее время позже. Подробно о свете мы поговорим в следующей главе.

В темноте организм начинает вырабатывать мелатонин — один из сигналов наступающей биологической ночи. Его часто называют «гормоном сна», но представлять его кнопкой выключения неверно. Мелатонин скорее сообщает организму, что ночь наступила; он не гарантирует, что человек тут же заснёт. Если внутренние часы пока настроены на бодрствование, одной темноты может быть недостаточно.

У многих людей ближе к вечеру появляется период, когда организм ещё некоторое время поддерживает бодрость, хотя день уже подходит к концу. Это не каприз и не доказательство того, что человек «не умеет расслабляться». Так может проявляться циркадный сигнал бодрствования, который временно противостоит накопившейся потребности во сне. Поэтому вечерняя усталость не всегда означает, что сон уже готов наступить.

Дирижёр накопления: сколько вы бодрствуете

Второй процесс часто называют гомеостатическим давлением сна. Название звучит сложно, а принцип прост: по мере бодрствования потребность во сне постепенно нарастает.

После полноценного сна она обычно невелика; через много часов без отдыха — сильнее. Во время сна это давление снижается.

В этом участвуют разные процессы мозга, в том числе связанные с накоплением аденозина. Кофеин может временно мешать мозгу воспринимать часть сигналов, связанных с сонливостью. Но кофе не устраняет потребность во сне — он скорее приглушает предупреждающий сигнал. Поэтому человек способен чувствовать себя бодрее после чашки кофе, хотя организм всё ещё нуждается в отдыхе.

Долгий дневной сон тоже влияет на вечер: он частично снимает накопившееся давление. Иногда короткая дремота бывает полезна — например, если нужно безопасно пережить сильную дневную сонливость. Но продолжительный или поздний сон может сделать засыпание вечером труднее. Это не значит, что днём спать «запрещено». Важно понимать, как именно дремота влияет на ваш вечер.

Два механизма похожи на две шкалы, но это не точный прибор с цифрами. Нельзя измерить внутреннее время по одному зевку, а сонное давление — по одному тяжёлому утру. На них влияют привычный режим, свет, возраст, индивидуальные особенности и прошедшие ночи. Однако модель двух дирижёров помогает объяснить многие знакомые ситуации.

Два вечера, две разные причины

Вернёмся к Андрею. В первый день он рано встал, и давление сна к вечеру действительно было заметным. Но после работы он несколько часов сидел перед ярким экраном, переписывался, обсуждал срочный проект и смотрел динамичный сериал. Здесь важно не сводить всё к одной причине. Напряжённые мысли и интересный контент могли поддерживать умственную активность, а яркий свет — влиять на сигналы, которыми пользуются биологические часы. В итоге Андрей устал, но не сразу почувствовал подходящую для сна сонливость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.